



**Universidad
Zaragoza**

Estudio de variables psicológicas en el deporte escolar mediante el cuestionario CPRD

AUTOR:
ROMÁN ESTEBAN SÁNCHEZ

DIRECTOR:
CARLOS PEÑARRUBIA

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE ZARAGOZA



ÍNDICE

1. RESUMEN.....	3
2. INTRODUCCIÓN.....	4
3. MARCO TEÓRICO.....	7
3.1. Psicología deportiva	7
3.2. Psicólogo deportivo.....	8
3.3. Variables psicológicas.....	11
3.3.1. Concentración y atención	11
3.3.2. Motivación.....	13
3.3.2.1. Pautas para motivar	16
3.3.3. Auto Confianza.....	16
3.3.4 Cohesión de equipo	18
3.3.5 Factores que influyen en el rendimiento deportivo del deportista	20
3.3.5.1. Ansiedad	20
3.3.5.2. Estrés	20
3.3.5.3. Técnicas para la mejora de los aspectos psicológicos en el fútbol	21
3. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS.....	23
4. DESARROLLO DEL TRABAJO.....	25
4.1. Primera Fase: Búsqueda bibliográfica.....	25
4.2. Segunda Fase: Entrega y recogida de los cuestionario	26
4.3. Tercera Fase: Modificación y adaptación del cuestionario	29
4.4. Cuarta Fase: Entrega y recogida definitiva de los cuestionarios adaptados	36
4.5 Análisis de resultados.....	39
5. CONCLUSIONES.....	41
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	45
7. ANEXOS	48

1. RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo el estudio de las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo de los niños. Es fundamental que los maestros tengan una formación adecuada en psicología, para poder controlar las variables que puedan influir en el rendimiento académico de los niños. El estudio se realizará a través de la adaptación del cuestionario *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)* de Gimeno (1998). El equipo de *fútbol base* con el que se trabaja es el club E.M El Olivar (Zaragoza) de categoría alevín de 11 y 12 años. El cuestionario mide las *variables psicológicas* del rendimiento deportivo en el fútbol. Dicha adaptación consta de varias fases:

- La primera fase corresponde con la búsqueda bibliográfica del cuestionario *CPRD* de Gimeno (1998).
- La segunda fase se corresponde con el estudio piloto.
- La tercera fase consiste en la adaptación del cuestionario al léxico de niños en edad escolar.
- En la cuarta fase se procede a la entrega y recogida de los cuestionarios definitivos, a otro grupo de niños de edad similar.

El trabajo de adaptación se ha elaborado con éxito, pudiendo obtener resultados significativos sobre las variables psicológicas de los jugadores.

Palabras clave: adaptación; fútbol base; cuestionario; variables psicológicas; instrumento de evaluación; Educación Física.

2. INTRODUCCIÓN

El rendimiento deportivo de las personas, en este caso de los niños, depende de una serie de variables psicológicas que determinaran el éxito de la actividad física. El objetivo inicial es su estudio, y son las siguientes: la autoconfianza, la motivación, el control del estrés, la concentración y la cohesión de equipo.

Dichas variables psicológicas influyen en el rendimiento deportivo de los niños deportistas a la hora de la práctica deportiva. De acuerdo con ello, vamos estudiar cómo influyen estas variables en el fútbol, de manera que podamos sacar resultados y conclusiones tanto a nivel individual como grupal. El instrumento de evaluación que nos guiará hacia estos resultados y conclusiones va a ser el cuestionario. Especialmente, el cuestionario *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)* de Gimeno (1998).

En uno de sus cursos, Gimeno argumenta que este instrumento de evaluación es el más utilizado en la lengua castellana para recoger datos. Actualmente, gracias al esfuerzo de investigadores en el ámbito de la Psicología del Deporte, la gran variedad de cuestionarios disponibles es amplia, aunque dependiendo del objetivo del estudio, la calidad de la medida (objetividad, validez y fiabilidad) se puede ver comprometida por la falta de adecuación a la muestra. (López-López, Jaenes-Sánchez y Cárdenas-Vélez, 2013).

Elaborar un cuestionario que responda a situaciones específicas que se pretenden analizar puede ser lo más recomendado (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2007), ya que su validez estará determinada por el uso que le demos como instrumento de evaluación para identificar aspectos conductuales, cognitivos y emocionales.

Los cuestionarios multidimensionales son la alternativa más útil para obtener información de varias variables psicológicas de forma simultánea, de forma que podamos ahorrar esfuerzo y tiempo (López-López et al. ,2013).

El cuestionario *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)* de Gimeno (1998) es un cuestionario que contiene 55 ítems estructurado en 5 subescalas que fue ideado inicialmente para el deporte en general. A

partir de su elaboración y publicación (Gimeno, 1998; Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2001) ha sido utilizado en multitud de deportes y con distintas poblaciones mostrando su utilidad y aplicabilidad en numerosos estudios. Además, hacemos referencia en la bibliografía a un libro dedicado al CPRD, que aborda su elaboración, características psicométricas, utilidad para los entrenadores y dónde se recopila la mayoría de los trabajos publicados con el CPRD (Gimeno y Buceta, 2010). Dicho cuestionario es uno de los más utilizados en el ámbito de la Psicología del Deporte en España (González-Fernández, 2010).

El cuestionario, según Gimeno (1998) y Gimeno et al. (2001), está estructurado en cinco subescalas, centrándose las cuestiones o ítems en el control de estrés, la influencia de la evaluación del rendimiento, la motivación, la habilidad mental y la cohesión de equipo.

Factor 1: Control de estrés

La respuesta del jugador, como son la concentración y la confianza, en relación con el entrenamiento y el partido, y aquellas situaciones de control del estrés en los momentos previos a los partidos.

Si los jugadores disponen de una puntuación alta, querrá decir que tienen recursos suficientes para controlar el estrés.

Factor 2: La influencia de la evaluación del rendimiento

La respuesta de los jugadores ante situaciones en las que tienen que evaluar su rendimiento, como son el sentirse motivado y si son conscientes de que lo están haciendo bien. Tienen que evaluar a otras personas que pueden emitir juicios sobre la ejecución del deportista (entrenador, compañeros del equipo, espectadores, adversarios), o bien las situaciones en las que el propio deportista emite juicios acerca del rendimiento deportivo del otro (al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o reconocimiento, al escuchar y observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador) y las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa (mala ejecución o error, decisiones en contra de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos o fracasos en competiciones anteriores).

En este factor aquellos jugadores con una puntuación alta, mostrarían una capacidad de control de una evaluación negativa sobre su rendimiento.

Factor 3: La motivación

La motivación que tienen los deportistas por entrenar y progresar como deportistas, el establecimiento y consecución de metas u objetivos, la importancia del deporte y el sacrificio que supone el hacer deporte.

Factor 4: La habilidad mental

Las habilidad que pueden mejorar el rendimiento deportivo, como son el establecerse objetivos, el análisis del rendimiento y el ensayo conductual de imaginación.

Factor 5: La cohesión de equipo

La integración del jugador dentro del equipo, es decir, a sus relaciones interpersonales, su nivel de satisfacción al trabajar con los demás, la actitud individualista y la importancia del espíritu de equipo.

Por todo lo expuesto, se plantea como uno de los objetivos de este trabajo la adaptación del cuestionario CPRD original (Gimeno, 1998; Gimeno et al. 2001) a un grupo de jugadores de fútbol base y su consiguiente adaptación al ámbito educativo, de manera que nos pueda servir para evaluaciones futuras tanto en el fútbol base como en las clases de educación física, de tal forma que podamos intervenir y mejorar educativamente al niño.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Psicología Deportiva

Es necesario que los maestros de educación física y a su vez los entrenadores deportivos tengan una base de conocimientos en psicología. Una adecuada formación en esta rama les ayudara a mejorar el rendimiento académico y deportivo de los niños. Por estas razones, en este apartado del trabajo vamos a presentar unas nociones básicas sobre la psicología deportiva.

La psicología deportiva, en palabras de Osuna (2013), puede definirse como:

La rama de la psicología que estudia el comportamiento humano cuando la persona se encuentra realizando una actividad física en un determinado contexto deportivo. Es a través de este estudio mediante el cual el psicólogo puede prevenir, detectar e intervenir en las conductas que dan lugar a un rendimiento deportivo adecuado, en el caso de los deportistas en general, u óptimo, si trabajamos con deportistas que son o quieren ser profesionales.

El deporte, según Florean (2008), es una de las actividades humanas que más repercusión tiene a nivel social en el mundo, los medios de comunicación dedican la mayor parte de su espacio a ello y las personas ponen total atención independientemente de las diferencias sociales y culturales. La misma autora nos afirma que el deporte es un lazo que nos une en un sentimiento único, nos llega a representar e identificarnos desde edades muy tempranas.

La Psicología del deporte, desde el punto de vista de Florean (2008), es una ciencia nueva que con el paso del tiempo se ha ido integrando en el mundo del deporte. Cada vez son más los profesionales que trabajan en psicología que intervienen en equipo deportivos o bien que trabajan específicamente con deportistas e intentan enriquecer el deporte por medio de la ciencia y a la vez se alimenta con los nuevos logros obtenidos.

3.2 El psicólogo Deportivo

La figura del psicólogo, es necesaria dentro del ámbito educativo para solucionar las necesidades psicológicas que puedan presentar los niños, y de esta forma, mejorar su rendimiento académico y deportivo. El rol principal del maestro y el entrenador es enseñar, pero es necesario en su formación, aprender conocimientos en psicología, para poder intervenir mejorando en los aspectos psicológicos que influyen en su rendimiento.

El psicólogo deportivo es un componente íntegro de una institución deportiva y a su vez de un cuerpo técnico, siendo un educador más entre ellos. El psicólogo especializado en el deporte tiene como objetivo dar respuestas a las necesidades cognitivas, emocionales y conductuales que presente un jugador y puedan aparecer desde categorías inferiores (Cantón, 1996).

En el fútbol base, además del entrenador como figura educadora, también tenemos que tener en cuenta la figura del psicólogo deportivo. De acuerdo con Florean (2008), la gran mayoría de los que participan en el entorno deportivo, ya bien sean deportistas, entrenadores, árbitros u otros profesionales etc. son conscientes y consideran que el tiempo y dedicación al aspecto psicológico es escaso. Consideran importante la dedicación a entrenar las habilidades mentales que tienden a mejorar el rendimiento deportivo.

Para el desarrollo de este trabajo, es importante saber diferenciar entre el psicólogo deportivo y el psicólogo clínico.

El rol principal del psicólogo deportivo, según Úbeda (2012), es estudiar las interrelaciones que se producen en el deporte dentro de un grupo de personas, en este caso niños, para poder optimizar dichas situaciones y sus efectos que puedan producir estas interrelaciones. El mismo autor nos informa que estas interrelaciones afectan a los elementos que componen el proceso de aprendizaje deportivo, siendo estos: deportistas, entrenadores, padres, club, material, federación, compañeros, directivos y árbitros.

Mientras que el psicólogo clínico, se trata de un mismo profesional que estudia la psicología de las personas ocupándose de su atención y tratando padecimientos

psíquicos, como síntomas, quejas y conflictos, siempre fuera del ámbito deportivo y académico (Flores, 2008).

El trabajo del psicólogo deportivo consiste, citando nuevamente a Úbeda (2012), en mejorar la capacidad de concentración del deportista, en este caso el niño, y enseñarle a controlar los nervios, a aguantar los momentos de presión, eliminar pensamientos negativos que surgen en determinadas situaciones y en general enseñar una serie de técnicas psicológicas encaminadas a mejorar el rendimiento deportivo.

Dicho autor, nos aconseja incorporar conocimientos psicológicos a los métodos de trabajo del educador-entrenador puede contribuir a que este comprenda mejor las necesidades y problemas de sus deportistas, tome decisiones más oportunas y aplique, eficazmente, las técnicas psicológicas que, desde su rol de entrenador, considere mas apropiadas para favorecer acelerar y potenciar el aprendizaje del niño.

La psicología en el deporte, tiene un papel muy importante y es necesario que como educadores aprendamos conocimientos básicos en psicología deportiva para favorecer el aprendizaje del niño.

En el periodo de la temporada, según Osuna (2013), el papel del psicólogo deportivo consiste en:

Como profesionales hay que transmitir cuáles van a ser las variables que les van a ayudar a mejorar y progresar como futbolistas y les harán alcanzar un mejor rendimiento. Es necesario hablarles de lo importante que es en el deporte las variables psicológicas que intervendrán en el rendimiento, como son la confianza, motivación, concentración, control del estrés, inteligencia emocional, etc. Se puede señalar la variable psicológica de la confianza y cómo pueden trabajarla por medio de sus pensamientos, ayudándoles a adquirir conductas que ellos deseen. Los niños tienen que aprender a motivarse por sí solos utilizando el auto diálogo, y creando frases que les ayuden a prepararse para cualquier ejercicio o partido. Estas frases les ayudaran para recuperarse mentalmente ante situaciones desfavorables o situaciones que ellos ven difíciles en los ejercicios o partidos, por ejemplo si tenemos un fallo individual en algún momento dado es el momento de

decirnos, “No pasa nada, confío en que la próxima lo haré bien”. De esta manera, sus mentes empiezan a tener un valor muy importante en la competición, ya que no solo se trata de ir a jugar sin más.

En lo que refiere al trabajo con los niños deportistas, las variables psicológicas que influyen a estas edades en la práctica deportiva del fútbol y las que hemos considerado mas relevantes son el control del estrés, la motivación, la confianza, la concentración o la cohesión de equipo. Trabajando con ellas, conseguiremos que nuestros jugadores vean reforzada su autoestima, puedan enfrentarse a sus miedos, mejoren su toma de decisiones cuando tengan que realizar una acción, y lo más importante que consigan creer en sí mismos, aumentando su autoconfianza y creando un autoconcepto positivo de ellos (Anés Vela, Lanuza y Garcés La Casa, 2009).

Tal como hemos explicado previamente, uno de los métodos más utilizados y en el que vamos a centrarnos en este trabajo es el uso del cuestionario. Mediante este instrumento podremos comprobar el estado psicológico de nuestro equipo, de modo que podremos comprobar en que variables tendremos que trabajar más. Además, ayudará a nuestros jugadores a comportarse ante distintas situaciones.

3.3 Variables Psicológicas

El objetivo principal de este trabajo consiste en estudiar aquellas variables psicológicas que influyen en el rendimiento tanto académico como deportivo de los niños.

Los niños en edad primaria aún no poseen un pensamiento concreto, de manera que sus amistades las basaran en acciones determinadas con sus compañeros. Ejemplos de acciones pueden ser: pasar el balón, compartir experiencias en un equipo y en el entrenamiento, etc. (Herrera Garín ,2011).

El tema principal en estas edades, según la misma autora, debe ser disfrutar y aprender, y no centrarse en ganar o perder como objetivo principal, ya que los niños se encuentran desarrollando su sentido de identidad. Los partidos del fin de semana deben de servir para disfrutar y buscar qué cosas se han hecho bien y no tan bien, de forma que se puedan mejorar en el entrenamiento.

La Psicología del deporte nos da la posibilidad de entrenar y potenciar nuestras habilidades mentales tratándose entre otras de la concentración y atención, la motivación, la autoconfianza, la cohesión de equipo y el control del estrés y ansiedad.

3.3.1 Concentración y atención

La concentración, de acuerdo con Weinberg y Gould (1996), se define como la "atención en las señales pertinentes del entorno y mantenimiento de ese foco de atención".

Esta variable consiste en la capacidad que tiene toda persona de focalizar la atención en un actividad o ejercicio sin distraerse por estímulos internos o externos. La atención esta ligada con la concentración, debido a que es un mecanismo de selección activa de la información que recibimos, ya que ésta es muy amplia y diversa y nuestros recursos son limitados (Flores, 2008).

La atención de los deportistas es decisiva en su rendimiento, ya que deben percibir y asimilar bien la información que reciben, tomando con ello en cada situación decisiones que les lleven a una correcta ejecución. Las estrategias que podemos seguir

para potenciar esta variable podrían ser organizar ejercicios cortos, dar explicaciones breves y simples, favorecer la participación activa de los jugadores, etc.

La concentración es una de las variables más importantes a tener en cuenta en una actividad física o especialmente en un partido de fútbol, sobre todo porque nos encontramos ante un factor muy importante en el que dependemos, que es el tiempo. Son múltiples las señales en las que tenemos que fijarnos para conseguir una buena concentración: fijarnos dónde se encuentra la pelota (nunca perderla de vista), prestar atención a los movimientos de los compañeros y de los oponentes, etc. (Gálvez Garrido y Paredes, 2007).

En definitiva, la concentración consiste en focalizar la atención en la ejecución que estemos realizando dentro de un partido o actividad, de manera que al mismo tiempo estemos manteniendo el foco atencional en el tiempo que dure esa tarea o partido.

Tal como señalan Gálvez Garrido et al. (2007), podemos afirmar que:

Los jugadores atienden a dos dimensiones en el terreno de juego en un partido. Una de ellas es la que hace referencia a la amplitud del campo (ancho), si el jugador es capaz de percibir todo el terreno de juego, o bien si sólo percibe la situación de la pelota (estrecho). Por otro lado el jugador también dirige su foco atencional hacía elementos externos o hacía el interior.

Todo jugador que sea capaz de desarrollar estas dos dimensiones de atención, alcanzará un buen resultado personal dentro de un partido, optimizando su rendimiento (ver figura 1). Aunque si es verdad, que el foco atencional de un jugador puede cambiar a lo largo de un partido, y por ello, también cambia su concentración.



Figura 1: Dirección del foco de atenciónal. En Gálvez Garrido y Paredes (2007).

3.3.2 Motivación

La motivación como variable psicológica, la definen García, J. y Llames, R. (1992) como la dirección e intensidad del esfuerzo.

La motivación la podemos definir como el conjunto de procesos que impulsan a las personas a actuar de una determinada manera y con un esfuerzo concreto. La motivación forma parte de un proceso más general que algunos autores llaman voluntad (Anés Vela, Lanuza y Garcés La Casa, 2009).

Dichos autores, nos afirman que la motivación esta formada por varios componentes, siendo algunos de ellos:

- La iniciación de una acción. Surgirá de una necesidad, de una meta u objetivo que nos marquemos, así como de los hábitos afectivos, cognitivos y conductuales fruto del aprendizaje.
- Abstenerse de otros planes que interfieren a la anterior y contribuir con hábitos, refuerzos, sistema de valores, etc. Es decir, reforzar el objetivo inicial.
- El último componente consiste en llegar hasta el final de la tarea o actividad que se ha propuesto, de manera que hayamos conseguido cumplir el objetivo inicial.

La motivación es, citando nuevamente a Anés Vela et al. (2009), una variable esencial dentro del deporte, sin ella, es completamente imposible que las personas se comprometan con la duración, intensidad, concentración, esfuerzo, sacrificio, etc. que el deporte requiere.

Los mismos autores nos afirman que las metas que cada jugador se marque favorecerán en cierta medida a su implicación en el aprendizaje y en la obtención de los objetivos. Destacamos los siguientes tipos de metas:

- *Metas relacionadas con la tarea*: la motivación se centra en aumentar la propia competencia y en trabajar con autonomía.
- *Metas relacionadas con la autovaloración*: se busca experimentar el orgullo que sigue al éxito evitando la experiencia de vergüenza o humillación que esta ligada al fracaso.
- *Metas relacionadas con la valoración social*: intenta la integración en un grupo social y su aprobación evitando de esta manera el rechazo.
- *Metas relacionadas con la consecución de recompensas externas*: consiste en la búsqueda de premios evitando castigos o pérdidas de privilegios.

Otro aspecto a tener en cuenta y relacionado con la motivación, según los mismos autores, es el *Locus* o percepción del control, al cual atribuimos nuestros éxitos o fracasos. Estos son:

- *Locus de control interno*: percibimos que los sucesos pasan por consecuencia de nuestras acciones, valorando positivamente nuestro esfuerzo.
- *Locus de control externo*: percibimos que los sucesos pasan por suerte o por decisiones de otros.

Por otro lado, se encuentra la indefensión, la percepción que tienen los jugadores de que los sucesos no dependen de uno mismo. La indefensión puede originar, según Anés Vela et al. (2009), ansiedad, frustración y desánimo. Los mismos autores recomiendan una serie de estrategias que permiten favorecer y conservar la motivación en los niños jugadores, a saber:

- *Aprovechar el interés inicial:* el entrenador-educador tiene que aprovechar el interés inicial que se crea en los niños por la práctica deportiva, de manera que sea capaz de engancharles al hábito deportivo, siendo este estimulante y gratificante.
- *Utilizar modelos significativos:* el entrenador-educador puede despertar la atención en el niño ante ejercicios aburridos o tareas que requieren de trabajo, usando como modelos a otros jugadores de alto nivel. Para evitar que disminuya el interés inicial del niño, también podemos ponerle como modelo jugadores del mismo club algo más mayor, de manera que los de alto nivel no los vean difíciles de imitar. Cuando el entrenador-educador utilice un modelo, debe destacar dos aspectos en los jugadores: la conducta a imitar para alcanzar dicho objetivo y el proceso a seguir por el modelo para conseguir dominar cierta conducta.
- *Proporcionar experiencias gratificantes:* la práctica deportiva debe resultar gratificante y divertida, por ello debemos crear un ambiente agradable y positivo dentro del equipo, realizar actividades divertidas, atractivas y que tengan objetivos fáciles de alcanzar y apoyar y valorar positivamente a los niños.
- *Dar oportunidades para participar en la toma de decisiones del equipo:* el entrenador-educador debe involucrar a los niños en comprometerse a cumplir una serie de normas que decidan todos conjuntamente. Como por ejemplo, la importancia de asistir a entrenar, de tener un buen comportamiento, de ir uniformados, etc.
- *Favorecer una motivación compensada:* tenemos que prestar especial atención a que nuestros jugadores centren su motivación en la competición con otros jugadores y consigo mismo. Debemos evitar que se centren en la consecución de resultados respecto a otros compañeros, ya que pueden aparecer mensajes negativos en estos jugadores. El entrenador-educador debe valorar a todos los jugadores por igual, y explicar que cada uno tiene su rol dentro del equipo, establecer objetivos alcanzables en los jugadores y en el equipo en general y valorar el rendimiento y la mejora individual.

3.3.2.1 Pauta para motivar

Uno de los mayores errores que cometemos, según Herrera Garín (2011), es creer que para motivar a los niños tenemos que gritarles. Como profesionales debemos satisfacer las necesidades que puedan surgir en los niños, y entonces les estaremos motivando.

Entre las necesidades principales de un niño en el fútbol y en un grupo de clase, Herrera Garín (2011) destaca:

- Coger experiencia.
- Valorar su esfuerzo.
- Adquirir responsabilidades.
- Integrarse en un equipo, es decir, socializarse.

La mejor forma para motivar a los niños es buscar frases adecuadas a cada situación evitando los gritos que puedan desencadenar situaciones de desánimo y frustración. Por ejemplo, en situaciones en las que los niños cometen algún error, es el momento de decirles: ¡Ánimo, que tú puedes!, ¡Lo estás haciendo muy bien, la siguiente te saldrá mejor!

Como educadores tenemos que ser capaces de que los niños consigan disfrutar de la práctica deportiva del fútbol, y en general del deporte, evitando situaciones de estrés, frustración y de bajo ánimo, transmitiéndoles el lado positivo que tiene la práctica deportiva y la poca importancia que hay que darle a los resultados deportivos.

3.3.3 Autoconfianza

La Autoconfianza se define como: "creencia de que se pueda realizar satisfactoriamente una conducta deseada" (Morilla, M. 1994).

En otras palabras, y siguiendo a Anés Vela et al. (2009), la autoconfianza es la certeza que los niños jugadores tienen en sus propios recursos para alcanzar un determinado objetivo o para tener éxito en una actividad dentro del deporte, y la

creencia que tiene uno mismo de poder adquirir cierta conducta. Dicha variables psicológica, según los mismos autores, es un estado interno que implica un conocimiento real de la dificultad de la tarea, de los recursos y posibilidades que uno tiene, siendo la infancia la etapa en la que predomina la inseguridad sobre la autoconfianza, por lo que es importante, que junto con la motivación deban desarrollarse al mismo tiempo. De esta forma, son múltiples los beneficios que nos proporciona un alto grado de confianza en el niño deportista, produciendo en los niños emociones positivas, facilitando la concentración en la tarea para alcanzar los objetivos, aumentando la intensidad y la duración del esfuerzo e influyendo positivamente en las demás variables psicológicas (Anés Vela et al. , 2009).

En la Figura 2 podemos observar, como Gálvez Garrido et al. (2007), nos muestra cómo la confianza influye en el rendimiento del niño deportista. Cuando el niño tiene una baja confianza en sí mismo, su rendimiento disminuye. También disminuye su rendimiento cuando se crean falsas expectativas en el niño, excediéndose su confianza. De manera contraria, cuando el niño posee un grado apropiado de confianza su rendimiento es el adecuado.

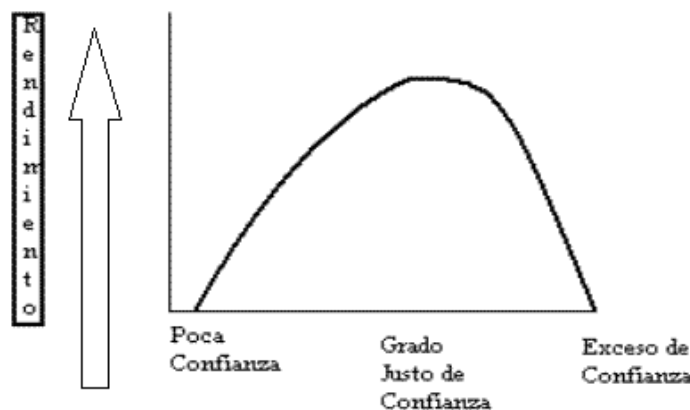


Figura 2: Cómo la confianza influye en el rendimiento. En Gálvez Garrido et al. (2007).

Las expectativas de un niño, según Gálvez Garrido et al. (2007), dependerán de su grado de confianza. Podemos destacar tres tipos de expectativas, de acuerdo con los mismos autores:

- Las expectativas que el niño crea sobre sí mismo. Dando respuesta a sus deseos e ilusiones. Muchas veces estas expectativas desencadenan en ansiedad y estrés en los niños, debido a que ellos se exigen más de lo que pueden dar.
- Las expectativas del entrenador. De la misma forma son las posibilidades que el entrenador vierte en sus jugadores, pudiendo corresponder con el nivel o siendo también falsas expectativas.
- Las expectativas familiares. Son las expectativas que sus padres tienen de sus hijos, pudiendo corresponder con el nivel o siendo también falsas expectativas.

Podemos definir, siguiendo nuevamente con Anés Vela et al. (2009), una serie de estrategias para favorecer y conservar la confianza en los niños jugadores, consiguiendo éxitos y fracasos controlados. Estas estrategias son las siguientes:

- Organizar actividades y ejercicios competitivos con objetivos alcanzables.
- Organizar partidos contra rivales de un mismo nivel.
- Valorar positivamente a nuestros niños deportistas.
- Establecer objetivos atractivos y realistas de manera que podamos centrarnos en mejorar su rendimiento.

3.3.4 Cohesión de equipo

La cohesión de equipo ha sido definida por Carron (1982) como un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a unirse y permanecer unido en busca de unos determinados objetivos.

Según Anés Vela et al. (2009):

La unión de un grupo es el conjunto de fuerzas que empujan a los individuos a interactuar entre sí y vivir unidos. Podríamos definirlo como la atracción interpersonal de sus miembros indicándonos el grado de satisfacción y de unión en el que se encuentra el grupo. La cohesión de un grupo, conlleva mayor cooperación y solidaridad, produciendo un efecto positivo y haciendo

que la cohesión sea más productiva. No debemos confundirnos y considerar que un grupo está cohesionado, si el equipo está dividido en tríos o parejas que no se relacionan o también si todos los miembros siguen a un líder, ya que no estaríamos hablando de un grupo cohesionado.

Los mismos autores nos hablan de dos tipos de factores que influyen en la cohesión de un grupo:

- *Factores internos*: la atracción personal, las experiencias del éxito o el fracaso, la creación de unas normas grupales, etc.
- *Factores externos*: la relación que tengan con el entorno del grupo.

Tal y como nos afirman nuevamente Anés Vela et al. (2009), para saber si nuestro equipo está cohesionado podemos fijarnos en las siguientes características:

- *El grado de acuerdo de interés u objetivos*: tratándose de valores compartidos que dan unidad y cohesión al grupo.
- *Comunicación*: existe una interacción positiva entre los miembros del equipo.
- *Respeto de las normas*: estas normas pueden ser elegidas por el grupo o bien elegidas por el entrenador-educador.
- *Satisfacción o sentimiento de bienestar*: el grupo genera sentimientos de satisfacción que contribuyen al disfrute y logro de éxitos u objetivos.
- *El grupo está motivado*: el grupo trabajara mejor cuando exista una buena relación entre todos los miembros del equipo.

Estos autores, nos afirman que el entrenador-educador, para conseguir alcanzar y favorecer la cohesión de grupo tendrá que:

- Crear un clima afectivo positivo, facilitando la expresión libre de todos los miembros del equipo.
- Favorecer la comunicación dentro del grupo.
- Establecer los objetivos del grupo. Si el equipo tiene claro lo que tiene que hacer; favorecerá su cohesión.

3.3.5 Factores que influyen en el rendimiento deportivo del deportista

3.3.5.1 Ansiedad

La ansiedad, según Krane, V. y Williams, J. (1994), es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo. Según esto, la ansiedad tiene un componente de pensamiento llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida.

El entrenador-educador tiene que tener en cuenta que en edades tempranas una de las experiencias más negativas es quedar mal delante de otras personas (compañeros, padres, entrenador, rivales, etc.), por lo que el entrenador-educador debe cuidar las relaciones de sus jugadores haciéndolas disminuir y evitando ese problema (Anés Vela et al., 2009). Por lo tanto, los mismos autores nos dicen que el entrenador-educar debe evitar aquellas situaciones que puedan desencadenar un estado de ansiedad. Estas situaciones dentro del deporte del fútbol, de acuerdo con dichos autores, son las siguientes:

- El miedo a fracasar o a hacer mal algún ejercicio genera un estado de ansiedad. Este estado viene dado por el que dirán sus padres, entrenador, etc. Es decir, le preocupan y afectan más las opiniones exteriores que su propia opinión.
- El miedo al no poder estar a la altura de una situación o partido. No tener la autoconfianza en alcanzar sus objetivos individuales generará un estado de ansiedad.

3.3.5.2 Estrés

El estrés se define como un "desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de repuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes" (González, L.G. 2001).

Dicha variable, citando nuevamente Anés Vela et al. (2009) es:

Una reacción del organismo ante situaciones que le resultan amenazantes. Esta variable solo puede ser beneficiosa si sabe manejarse en pequeñas dosis, pero es totalmente negativo cuando es excesivo y no se dispone de habilidades para controlarlo. El estrés ocasiona en los niños deportistas consecuencias negativas, tales como una escasa motivación, fatiga, bajo rendimiento, sensación de fracaso y abandono de la actividad.

Los niños que practican deporte se someten continuamente a situaciones y experiencias que puede desencadenar estrés (Anés Vela et al., 2009). Estas situaciones y experiencias para estos autores están relacionadas con:

- El estilo de vida. Continuamente se les esta exigiendo en los estudios, en el deporte y otras actividades u obligaciones.
- Las exigencias en los entrenamientos y partidos de competición.
- La “presión” que transmiten los padres, entrenadores, profesores, compañeros, etc.

A continuación se mencionan algunas estrategias que los mismos autores proponen para facilitar el control de las situaciones estresantes:

- Facilitar que el fútbol se pueda compatibilizar con los estudios y otras actividades.
- No exigir a los jugadores cosas que no pueden hacer.
- Ayudar a los niños deportistas a reducir la presión centrándose en objetivos alcanzables.
- Evitar insultos, ridiculizar, recriminar delante de los demás.

3.3.5.3 Técnicas para la mejora de los aspectos psicológicos en el fútbol

En el deporte debemos de conocer y generar en nuestros niños-deportistas una serie de técnicas que les ayudaran a evitar aquellos factores psicológicos negativos y

alcanzando un mejor rendimiento (Gálvez Garrido et al., 2007). Dichas técnicas, según estos autores, son:

- El autonocimiento: el niño-deportista tiene que conocerse a sí mismo para poder hacer frente a aquellas situaciones o emociones del día a día. Tiene que conocer su cuerpo y como este responde al entorno, de manera que pueda utilizar positivamente alguna herramienta de autocontrol.
- La relajación: es muy importante que los niños sean capaces de relajarse. De esta manera evitaran situaciones de alta tensión, sobrecargas musculares, estrés, etc. La relajación facilita la recuperación mediante el descanso, ayuda también al comienzo del sueño reduciendo el insomnio, que puede aparecer antes de un partido de competición.
- La visualización: es un técnica de la mente de imaginarnos situaciones reales de juego y como responder ante ellas de la mejor manera. Por ejemplo, visualizamos en nuestra mente como tenemos que realizar cierto ejercicio.

Estas técnicas nos ayudaran a potenciar aquellas variables psicológicas que queremos trabajar: la motivación, control del estrés, autoconfianza, concentración y cohesión de equipo que intervienen en la consecución de los objetivos tanto individuales como colectivos.

3. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS

La realidad actual del fútbol y del deporte en general se caracteriza por la creciente exigencia en el rendimiento y en los resultados de los equipos. Este crecimiento implica un incremento en la intensidad de la vida deportiva, la búsqueda de los factores que pueden estimular a los deportistas y una mayor exigencia psicológica, física y motriz. La falta de dominio y control de estas variables psicológicas, que ya hemos hablado previamente, en edades tempranas condiciona sobre el éxito de la actividad educativa y deportiva y su continuidad. Estas razones, me han motivado a la investigación de las variables psicológicas utilizando como instrumento de evaluación para ello, los cuestionarios. La mayoría del fracaso educativo no viene dado por problemas sociales, económicos o personales, sino por problemas psicológicos, como son la falta de control de estas variables psicológicas.

Mi motivación, esencialmente es por ser maestro, a la vez que futbolista y entrenador, siguiendo el deporte y la educación como forma de vida. El deporte favorece la función mental, la motricidad y nos aporta bienestar. De modo que teniendo éxito en las tareas deportivas que nos marquemos, nuestra personalidad se estabilizara, estando caracterizada por el optimismo, euforia y la flexibilidad mental.

Además, el deporte y la salud van unidos. La práctica deportiva también tiene beneficios en los individuos sobre los aspectos psicológicos.

Trabajar y entender sobre este aspecto me ayudará en el proceso de formación deportiva, especialmente en niños quienes tienen que afianzar el deporte en sus vidas. El éxito significa hacer el máximo posible para llegar a ser lo mejor posible según la propia capacidad. El éxito se define en términos de compromiso y esfuerzo, no de victorias o campeonatos. De acuerdo con esto, tenemos control sobre el esfuerzo, no sobre el resultado. Para el éxito de un equipo el trabajo debe basarse en tres aspectos fundamentales:

- La confianza.
- La cohesión de equipo (el grupo).
- El compromiso.

Como educadores tenemos que tener en cuenta los elementos que participan en el aprendizaje de los niños, de manera que podamos sacar el mayor rendimiento deportivo a los niños. Estos elementos son el niño-jugador, el entrenador-educador.

El deseo fundamental en los niños en estas edades es jugar para divertirse, y ese tiene que ser uno de los objetivos del deporte.

El rol del educador consiste en educar mediante el movimiento potenciando las capacidades psicomotrices y cognitivas, y en las dinámicas en grupo potenciar y asentar valores como la lealtad, el esfuerzo, el compañerismo, la justicia, etc. El niño en estas edades tiene que desarrollar una serie de bases motrices como son el salto, la carrera, el lanzamiento y el disparo.

Con todo lo expuesto, debemos resaltar los dos objetivos fundamentales en el deporte, especialmente desde nuestra visión como maestros en Educación Física: educar y disfrutar.

Los *objetivos* que pretendemos alcanzar con la elaboración de este trabajo son los siguientes:

- Estudiar las variables psicológicas que influyen en los niños.
- Adaptar el cuestionario *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)* de Gimeno (1998) a niños en edad de primaria.
- Utilizar dicho instrumento de evaluación para intervenciones futuras en el ámbito deportivo.
- Valorar el uso de este instrumento de evaluación en el ámbito educativo formal.

4. DESARROLLO DEL TRABAJO

4.1 Primera Fase: Búsqueda bibliográfica

En primer lugar, buscamos un tipo de cuestionarios con el que pudiéramos empezar a trabajar y que nos facilitara poder sacar nuestros propios resultados y conclusiones hacía donde pretendíamos llegar. Y de este modo adaptarlo a un grupo de niños de edad en educación primaria y en especial al deporte del fútbol.

Este cuestionario con el que vamos a partir el trabajo de crear nuestro propio instrumento de evaluación es un cuestionario diseñado para deportistas de alto nivel, que ha sido utilizado en muchos equipos de primera división y divisiones inferiores, tanto jugadores como entrenadores. De este modo, el instrumento con el que vamos a empezar a trabajar va a ser el cuestionario *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)* de Gimeno (1998); Gimeno et al. (2001).

(Anexo I)

4.2 Segunda Fase: Entrega y recogida de los cuestionarios

Una vez que hemos elegido el cuestionario que está diseñado para deportistas de alto nivel, lo hemos impreso. Previamente hemos avisado a nuestros jugadores sobre dicho cuestionario, informándoles de que se garantizaba el anonimato del cuestionario al tratarse de un trabajo académico, y por ello necesitábamos la mayor sinceridad y seriedad posible. Una vez impresos los cuestionarios, los hemos reunido un día de entrenamiento en el vestuario para explicarles finalmente en que iba a consistir dicho cuestionario. Les explicamos que el cuestionario disponía de 55 ítems con 5 escalas de menor a mayor grado de acuerdo, y que estas cuestiones estaban referidas a la psicología de un equipo de fútbol. Previamente les hemos explicado como lo tenían que hacer.

Las indicaciones fueron las siguientes:

1. No pusieran el nombre, debido a que era un cuestionario totalmente anónimo.
2. Los resultados no serían comunicados, por lo que aseguraba total confidencialidad.
3. Leyeran detenidamente cada cuestión para entenderla.
4. Respondieran con total sinceridad y honradez en función de lo que era su práctica deportiva en el fútbol. Y no respondieran lo que sería lo correcto, sino lo que realmente pensaban ellos.
5. Lo revisarán una vez terminado el cuestionario, para que no se dejaran ninguna cuestión sin responder.

Figura 3: Pauta a seguir para hacer el cuestionario.

Sobre todo les hemos insistido en que era para un trabajo académico, por lo que necesitábamos total sinceridad. El cuestionario es anónimo, de modo que los jugadores tienen libertad de pensamiento y de esta forma no pueden verse comprometidos o en situaciones incómodas según sus respuestas.

Se trata de un cuestionario que contiene 55 ítems estructurado en 5 subescalas (control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo).

El cuestionario dispone de 5 escalas para cada ítems, desde totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo. Tendrán que contestar a todas las cuestiones, en caso de no entender bien lo que se les quiere pedir en las cuestiones, habrá una casilla para que los jugadores marquen en el caso de que no entiendan dicha cuestión. Cuando finalicen el cuestionario aquellas cuestiones que no han entendido y han marcado con una “X” en “No entiendo”, deberán preguntárselas a sus padres para que ellos puedan comprender lo que se les pide y de esta forma contestar a todas las cuestiones del cuestionario. De esta forma, podremos valorar el resultado final de este cuestionario y conocer aquellas cuestiones que han sido de más dificultad de comprensión para los jugadores.

El encabezado del cuestionario con sus 5 escalas y la casilla de “No entiendo”:

PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	0	0	0	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO

Figura 4: Encabezado del CPRD.

Una vez explicado y resuelto las dudas de los jugadores, les hemos entregado los cuestionarios quienes se lo han llevado a casa. Se les pidió que el próximo día nos lo entregasen sin falta.

Una vez recogidos todos los cuestionarios, nos disponemos a sacar y valorar los resultados y a pasarlos a una tabla. Para ello disponemos de una tabla anexa al cuestionario original (**Anexo II**) formada por los 5 factores con sus ítems correspondientes. Cada ítem tiene una valoración del 1 al 4 correspondiendo con la escala del cuestionario. Cada factor tiene un número determinado de ítems que aparecen desordenados en el cuestionario, y el resultado viene dado por la suma de esas puntuaciones, además de tener una puntuación global de todo el cuestionario.

Los resultados de estas 5 variables psicológicas fueron los siguientes:

JUGADOR	CONTROL DE ESTRÉS	INFLUENCIA EVALUCION RENDIMIENTO	MOTIVACIÓN	HABILIDAD MENTAL	COHESIÓN EQUIPO	TOTAL
J.1	60/80	24/45	28/32	28/36	22/24	162/220
J.2	73/80	36/45	21/32	30/36	20/24	180/220
J.3	64/80	32/45	23/32	20/36	23/24	162/220
J.4	65/80	31/45	24/32	31/36	20/24	171/220
J.5	50/80	21/45	23/32	20/36	22/24	136/220
J.6	64/80	37/45	22/32	19/36	20/24	162/220
J.7	76/80	33/45	30/32	31/36	20/24	190/220
J.8	60/80	27/45	25/32	28/36	20/24	160/220
J.9	67/80	32/45	16/32	17/36	18/24	150/220
J.10	42/80	27/45	12/32	18/36	16/24	115/220
J.11	79/80	43/45	30/32	34/36	24/24	210/220
J.12	66/80	40/45	30/32	27/36	20/24	183/220
J.13	56/80	20/45	25/32	32/36	20/24	153/220

Figura 5: Resultados individuales CPRD.

Habilidades psicológicas	Media	% respecto máximo posible	Mínimo	Máximo
INFLUENCIA EVALUCION RENDIMIENTO	31.46/45	69.9%	20	43
CONTROL DE ESTRES	63.23 /80	79.03%	42	79
MOTIVACIÓN	23.69 /32	74.03 %	12	30
HABILIDAD MENTAL	25.76/36	71.55%	17	34
COHESIÓN EQUIPO	20.38 /24	84.91 %	16	24
TOTAL	164.15 /220	74.61%	115	210

Figura 6: Resultados grupales CPRD.

VALORACIÓN INICIAL DE RESULTADOS

En una primera valoración, podemos considerar que muy pocos jugadores consiguen mantener una puntuación equilibrada en todos los factores. Los factores en los que los jugadores tienen más dificultades y puntuaciones más bajas son en la de influencia del rendimiento y en la habilidad mental.

4.3 Tercera Fase: Modificación y Adaptación Del Cuestionario

La tercera fase corresponde a la modificación y eliminación de cuestiones, de manera que podamos adaptar el cuestionario a niños en edad de primaria. La decisión de eliminar cuestiones es tomada en función de que algunos de los ítems del cuestionario hacen referencia a situaciones de alto rendimiento que los niños no pueden experimentar y porque muchas de ellas son muy repetitivas, y no hemos creído conveniente repetirlas.

Para empezar, hemos observado aquellas cuestiones que están marcadas con una “X” en “no entiendo” deduciendo que han sido las más complejas de entender en el cuestionario y en las que más hincapié haremos.

De acuerdo con esto, los reuniremos durante tres días de entrenamiento un cuarto de hora antes de empezar para poder discutir y modificar conjuntamente las nuevas cuestiones adaptándolas a un léxico acorde con la edad en primaria. El cuestionario tiene 55 ítems, de forma que el primer día de entrenamiento trataremos la cuestiones de la 1 a la 20; el segundo día de entrenamiento de la 21 a 40; y el tercer día de la 41 a la 55. Además de modificar y adaptar el léxico, también se han eliminado aquellas cuestiones que no estaban relacionadas con su edad y que hemos considerado que tenían que ser eliminadas.

La distribución en tres días ha sido decisión nuestra, de manera que distribuyendo las cuestiones en varios días, conseguiremos que el trabajo de adaptación sea más ameno y menos pesado y aburrido.

Primer día:

Nos hemos reunido en el vestuario y les hemos explicado que íbamos a hacer, con el principal objetivo de adaptar el cuestionario de *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)* de Gimeno (1998); Gimeno et al. (2001) y creando nuestro propio instrumento de evaluación. El primer día comentamos las primeras 20 cuestiones, de modo que el resultado fue el siguiente:

“Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD)	→	CUESTIÓN FINAL
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	→	1. Suelo tener problemas de concentración cuando juego al fútbol.
2. Mientras duermo, suelo "darle muchas vueltas" a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	→	2. Mientras duermo pienso en el partido que voy a jugar.
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	→	3. Tengo una gran confianza en mi técnica.
4. Algunas veces no me encuentro motivado por entrenar.	→	4. Algunas veces no estoy motivado en entrenar
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	→	5. Me llevo muy bien con mis compañeros de equipo.
6. Rara vez me encuentro tan tenso como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	→	Eliminada
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	→	6. A menudo me imagino haciendo o marcando el gol de la victoria.
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	→	7. En todos los partidos tengo confianza en que lo haré bien.
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	→	8. Cuando lo hago mal, pierdo la concentración.
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo.	→	Eliminada
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	→	9. Me importa más como juegue yo a como juego el equipo.

“Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD)	→	CUESTIÓN FINAL
12. A menudo estoy "muerto de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	→	10. A menudo estoy nervioso antes de empezar un partido.
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	→	11. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo y pierdo la concentración
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo.	→	Eliminada
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	→	Eliminada
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	→	Eliminada
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	→	12. Durante un partido presto atención a lo que tengo que hacer y me ha dicho el entrenador.
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	→	13. Me gusta entrenar con mis compañeros de equipo
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	→	14. Tengo dudas en si puedo hacerlo bien en un partido.
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo antes de que comience una competición (o un partido).	→	Eliminada

Figura 7: Resultado adaptación del primer día.

Segundo día:

El siguiente día de entrenamiento comentamos los próximos 20 ítems. El resultado fue el siguiente:

“Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD)	→	CUESTIÓN FINAL
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	→	15. Pienso que el equipo tiene que estar unido, debe ser una “piña”.
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	→	Eliminada
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	→	16. Sigo confiando en mí, aunque cometa errores o haga malos partidos.
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	→	Eliminada
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	→	17. No confío siempre en mi mismo.
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	→	18. Cuando perdemos me preocupo por mi rendimiento individual.
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	→	19. Cuando cometo un fallo en un partido me pongo nervioso.
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	→	20. Es importante para mi jugar bien al fútbol.
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	→	Eliminada
31. Mi deporte es toda mi vida.	→	21. El fútbol para mi forma parte de mi vida
32. Tengo fé en mí mismo(a).	→	22. Siempre confío en mi mismo

“Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD)	→	CUESTIÓN FINAL
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	→	23. Siempre estoy motivado en mejorar y progresar
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	→	24. Me desconcentro cuando los árbitros toman decisiones desacertadas.
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	→	25. Cuando fallo, me preocupa lo que piense el entrenador o mis padres.
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso o preocupado	→	26. El día anterior al partido estoy nervioso
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	→	Eliminada
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	→	27. Creo que todos somos importantes para tener éxito como equipo.
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	→	28. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo al fútbol.
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	→	29. En los partidos suelo animarme con palabras, pensamiento o imágenes.

Figura 8: Resultado adaptación del segundo día.

Y por último, dimos por comentado los últimos 15 ítems para finalizar con las modificaciones y dificultades que habían originado dichas cuestiones. El resultado de esta tercera reunión fue el siguiente:

“Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD)	→	CUESTIÓN FINAL
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	→	Eliminada
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	→	30. Acepto lo que me dice el entrenador e intento aprender de ello.
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	→	31. Me concentro con facilidad en los partidos
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía	→	32. No me gusta que destaquen más el trabajo de otros que el mío.
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	→	Eliminada
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	→	33. Los comentarios poco deportivos de los adversarios me hacen perder la concentración
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	→	34. Me importan las decisiones que tome el entrenador sobre mi
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	→	Eliminada
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	→	35. En los entrenamientos me concentro en lo que tengo que hacer

“Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD)	→	CUESTIÓN FINAL
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	→	Eliminada
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	→	Eliminada
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	→	36. Me motivo solo cuando los demás hablan bien de mi
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	→	37. Las instrucciones del entrenador me hacen perder la concentración en un entrenamiento o partido
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	→	38. Confío en mí mismo en los momentos difíciles.
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	→	39. Quiero esforzarme y progresar como jugador de fútbol

Figura 9: Resultado adaptación del tercer día.

El resultado final de este estos días fueron 16 ítems eliminados, de manera que no resultaban ser cuestiones acordes con los jugadores, porque la mayoría eran situaciones dirigidas a deportistas de alto nivel que en niños aun no podían experimentar y en otras porque resultaban ser muy repetitivas y parecidas. Los otros ítems fueron modificados a un léxico más apropiado, en el mayor de los casos fueron modificaciones a petición de los jugadores con ayuda nuestra. Dicho cuestionario quedo reducido a 39 ítems.

4.4 Cuarta Fase: Entrega y Recogida Definitiva De Los Cuestionarios Adaptados a Otro Grupo

Una vez que hemos hablado con los jugadores, y nos hemos puesto de acuerdo en la modificación del cuestionario, hemos vuelto a componer el nuevo cuestionario adaptado a nuestros jugadores (**Anexo III**). Además hemos modificado la escala del cuestionario *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)* a una escala de likert que nos posibilite medir mejor las actitudes que queremos medir y que nuestros jugadores tengan más facilidades a la hora de leer y de aceptar actitudes favorables, neutras o desfavorables. Es importante que en la escala, los jugadores puedan optar a una actitud totalmente neutra, en este caso “ni en acuerdo ni en desacuerdo”.

PREGUNTAS	TOTALMENTE EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	NI DE ACUERDO, NI EN DESACUERDO	DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
-----------	--------------------------------	------------------	--	---------------	--------------------------	----------------

Figura 10: Encabezado cuestionario adaptado.

El modo de obtención de los resultados también ha sido modificado (**Anexo IV**). Los factores a medir en este nuevo cuestionario adaptado los vamos a llamar de otra manera, de forma que se adecuen a un léxico de su nivel. Estos nuevos factores van a ser: autoconfianza, cohesión de equipo, motivación, control del estrés y concentración. Para ello las cuestiones modificadas siguen teniendo el mismo orden de puntuación del 0 al 4, según el grado de desacuerdo o de acuerdo.

El **primer factor**, corresponde a la variable de **la Autoconfianza** que se mide en el cuestionario en los ítems: 3, 7, 16, 22, 34, y 38.

El **segundo factor**, corresponde con la variable de **cohesión de equipo** que se mide en los ítems: 5, 9, 13, 15, 17, 18 y 27.

El **tercer factor**, corresponde con la variable de **la motivación** que se mide en el cuestionario en los ítems: 4, 20, 21, 23, 28, 36 y 29.

El **cuarto factor**, corresponde con la variable de **control de estrés**, que se mide en el cuestionario en los ítems: 2, 6, 10, 12, 14, 19, 25, 26, 29, 30, 32 y 37.

El **quinto factor**, corresponde con la variable de **concentración**, que se mide en el cuestionario en los ítems: 1, 8, 11, 24, 31, 33 y 35.

Para finalizar esta adaptación, hemos decidido entregar los cuestionarios adaptados a otro grupo de niños de categoría Infantil. De esta manera, podremos verificar mejor nuestros datos y contrastarlos con los jugadores que desde un inicio forman parte de esta adaptación. El trabajo de elaboración del cuestionario quedara terminado, pues nuestro nuevo grupo de niños no ha presentado ningún problema a la hora de elaborar el cuestionario, de manera que ninguno de ellos ha marcado en la casilla de “No entiendo”.

El grupo de niños forman parte del club al que pertenezco, son jugadores de 13-14 años. De tal manera que un día de entrenamiento, hemos ido a hablar con el entrenador para pedirle permiso y explicarle lo que pretendíamos. Una vez que el entrenador esta de acuerdo y nos ha dado el permiso, los reúno al final de entrenamiento a este nuevo grupo de niños. En el vestuario les hemos explicado lo que les iba a pedir y como tenían que hacerlo. Los jugadores se llevaron a casa el cuestionario y al día siguiente de entrenamiento se lo entregaron a su correspondiente entrenador, quien nos facilitó la entrega de los cuestionarios un fin de semana.

Los resultados se exponen a continuación:

Jugadores 13-14 años Categoría Infantil

JUGADOR	AUTOCONFIANZA	CONTROL DE ESTRES	MOTIVACIÓN	CONCENTRACIÓN	COHESIÓN EQUIPO	TOTAL
J.1	18/24	16/32	25/28	18/28	35/44	91/156
J.2	18/24	24/32	22/28	18/28	31/44	104/156
J.3	19/24	18/32	22/28	17/28	30/44	98/156
J.4	16/24	25/32	20/28	24/28	32/44	128/156
J.5	19/24	19/32	26/28	22/28	31/44	91/156
J.6	20/24	26/32	28/28	28/28	42/44	144/156
J.7	16/24	16/32	25/28	24/28	34/44	102/156
J.8	24/24	30/32	28/28	26/28	40/44	96/156
J.9	20/24	28/32	24/28	26/28	38/44	110/156
J.10	24/24	32/32	28/28	26/28	38/44	140/156
J.11	20/24	28/32	24/28	26/28	42/44	122/156
J.12	18/24	25/32	22/28	20/28	38/44	147/156
J.13	16/24	22/32	26/28	28/28	38/44	125/156
J.14	14/24	16/32	20/28	22/28	36/44	108/156

Figura 11: Resultados individuales cuestionario adaptado.

Habilidades psicológicas	Media	% respecto máximo posible	Mínimo	Máximo
AUTOCONFIANZA	18.71 /24	77.95%	14	24
CONTROL DE ESTRES	23.21 /32	72.53%	16	32
MOTIVACIÓN	24.28 /28	86.71%	20	28
CONCENTRACIÓN	23.21 /28	82.89%	18	28
COHESIÓN EQUIPO	36.07/44	81.97%	30	42
TOTAL	114.71/156	73.53%	91	147

Figura 12: Resultados grupales cuestionario adaptado.

4.5 Análisis de resultados

De este modo, podemos sacar algunos datos que podrían ser interesantes. Hemos calculado las medias de los resultados de los jugadores que han obtenido en cada variable psicológica y del cuestionario total, hemos calculado el % respecto al máximo posible y los resultados mínimos y máximos de cada variables y del cuestionario.

A continuación, podemos observar los resultados del cuestionario final adaptado elaborado por los niños de 13-14 años de categoría infantil (Figura 12) en comparación con los datos obtenidos en el cuestionario piloto elaborado por los niños de 12-13 años de categoría alevín, expuestos con anterioridad (Figura 6).

RESULTADOS Cuestionario piloto: “Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD)

Habilidades psicológicas	Media	% respecto máximo posible	Mínimo	Máximo
INFLUENCIA EVALUCION RENDIMIENTO	31.46/45	69.9%	20	43
CONTROL DE ESTRES	63.23 /80	79.03%	42	79
MOTIVACIÓN	23.69 /32	74.03 %	12	30
HABILIDAD MENTAL	25.76/36	71.55%	17	34
COHESIÓN EQUIPO	20.38 /24	84.91 %	16	24
TOTAL	164.15 /220	74.61%	115	210

Figura 6: Resultados grupales CPRD.

RESULTADOS Cuestionario adaptado

Habilidades psicológicas	Media	% respecto máximo posible	Mínimo	Máximo
AUTOCONFIANZA	18.71 /24	77.95%	14	24
CONTROL DE ESTRES	23.21 /32	72.53%	16	32
MOTIVACIÓN	24.28 /28	86.71%	20	28
CONCENTRACIÓN	23.21 /28	82.89%	18	28
COHESIÓN EQUIPO	36.07/44	81.97%	30	42
TOTAL	114.71/156	73.53%	91	147

Figura 12: Resultados grupales cuestionario adaptado.

Como podemos observar en ambos cuestionarios, los resultados en cuanto al % de sus variables son muy parecidos, todos están entre el 70-85 %. Muchos jugadores presentan unos resultados muy buenos, con puntuaciones superiores al 120/156 en el resultado global, mientras otros, resultan un poco bajos siendo inferiores a dichos resultados.

Una vez sacados estos resultados, podemos observar que muchos jugadores confirman mediante el cuestionario que tienen problemas de confianza y de controlar su estrés, que es completamente normal a su edad, pero en cierta manera influye siempre en su rendimiento en el fútbol y en cualquier deporte. Por otro lado podemos observar como estos grupos no presentan problemas de motivación, de concentración y de cohesión de equipo.

5. CONCLUSIONES

Después del trabajo desarrollado, el proceso de adaptación que pretendimos desde un primer momento ha resultado exitoso. Se ha desarrollado sin problemas y gracias siempre a la colaboración del equipo alevín del E.M El Olivar. Las conclusiones finales las hemos dividido en cinco apartados, para poder diferenciarlas mejor y dando respuesta de que hemos cumplido con los objetivos planteados desde el inicio del trabajo. Dichas conclusiones son las siguientes:

Experiencia

La dinámica de trabajar con cuestionarios en niños, ha resultado ser una tarea motivante para ellos, ya que en todo momento han estado dispuestos a colaborar en este proceso de adaptación. Este cuestionario puede ser un instrumento de medida adecuado para evaluar variables psicológicas de niños en el fútbol base y ayudarnos a intervenir para mejorar la educación de dichas variables psicológicas. Ya que se trata de un cuestionario no muy extenso respecto al número de ítems (39) y nos da información importante y valiosa acerca del rendimiento de nuestros jugadores.

Problemas

Las únicas dificultades surgieron en el momento que tuvimos que adaptar las nuevas variables que íbamos a medir. Reconocemos la necesidad de mejorar alguna característica psicométrica, como es el caso de la consistencia interna de la subescala *control del estrés*, resultando difícil ya que no está estructurada atendiendo a un único constructo sino a varios, tal y como sucedía con la subescala de *Habilidad mental*, del cuestionario original, que sin embargo, los autores consideraron pertinente incluir. Otras variables como influencia de la evaluación del rendimiento fueron ítems innecesarios para medir en estas edades.

Mejoras

Reconocemos la necesidad de incluir en nuestro cuestionario ítems relacionados con el papel que tienen los padres y madres en el aspecto psicológico del niño que juega a fútbol. Los padres tienen una gran influencia en la participación de los niños en el deporte, sobre todo en la etapa de iniciación. Son momentos en el que el niño pasa

mucho tiempo con la familia, al no haber establecido una red social y ser más susceptible a evaluar su propia competencia en base al feedback de los adultos. La influencia de los padres en el deporte competitivo puede ser un apoyo a nivel deportivo y formativo decisivo para los niños y jóvenes que practican deporte. Además, resulta muy importante el valor que los padres den al deporte y lo que signifique para ellos el éxito y el fracaso, el juego limpio, el respeto a las normas y a los compañeros. Todo esto será decisivo en el comportamiento deportivo a medio largo plazo en el niño.

Propósito de intervención temporada 2014/15

Este nuevo cuestionario adaptado, lo usaremos con propósito de intervención en un nuevo grupo de niños alevines la temporada 2014/15. Se lo entregaremos al inicio y final de la temporada, de modo que podremos observar desde un inicio aquellas habilidades psicológicas en las que obtienen resultados más bajos, y de esta forma poder incidir en mejorarlas y mejorar el control de aquellas habilidades psicológicas que presenten mayor problema.

Adaptación del CPRD al ámbito educativo de Educación física

La elaboración de un nuevo cuestionario adaptado, nos ha servido para poder medir aquellas variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo de nuestros jugadores. Dichas variables no solo afectan al ámbito deportivo solamente, ya que también son muy importantes e influyentes en el rendimiento académico de los niños. Como maestros, tenemos que tener una formación adecuada en psicología, para poder solventar y potenciar aquellas variables psicológicas que influyen en nuestros alumnos. De acuerdo con lo expuesto, vamos a plantear la posibilidad de adaptar el CPRD al ámbito educativo de la educación física.

El protocolo de adaptación sería el siguiente:

- En primer lugar, reelaboraríamos el cuestionario, adaptando y dirigiendo los ítems hacia la clase de educación física, mientras que en algunas cuestiones no nos haría falta realizar ninguna modificación. A continuación, vamos a poner algunos ejemplos de cómo sería dicha adaptación.

Cuestionario adaptado al ámbito deportivo	→	Cuestión adaptada al ámbito educativo
1. Suelo tener problemas de concentración cuando juego al fútbol.	→	1. Suelo tener problemas de concentración cuando estoy en clase de educación física.
4. Algunas veces no estoy motivado en entrenar .	→	4. Algunas veces no estoy motivado o no tengo ganas de estar en clase de educación física.
19. Cuando cometo un fallo en un partido me pongo nervioso.	→	19. Cuando no hago alguna actividad o ejercicio bien me pongo nervioso.
36. Me motivo solo cuando los demás hablan bien de mi.	→	36. Me motivo solo cuando los demás hablan bien de mi.

Figura 13: Ejemplos de adaptación del CPRD al ámbito académico

Como podemos observar en la “figura 13” las cuestiones 1, 4 y 19 tendrían que ser modificadas y orientadas hacia la clase de educación física. Mientras que cuestiones como la 36 no nos haría falta ninguna modificación.

- En segundo lugar, daríamos entrega de los cuestionarios adaptados en el ámbito educativo a nuestros alumnos al inicio del curso escolar. Tal y como hemos hecho con el equipo de alevines, sacaríamos los resultados en una tabla. En función de los resultados iniciales, intervendremos como maestros en mejorar aquellas variables psicológicas en las que se obtengan resultados más bajos. De lo contrario, si se obtienen resultados positivos en todas las variables, tendríamos que seguir potenciándolas para mantener un rendimiento académico en educación física adecuado.
- Y en tercer y último lugar, realizaríamos el mismo proceso al final del curso escolar. Si hemos intervenido adecuadamente con nuestros alumnos, los resultados finales serán más altos que los iniciales, y en consecuencia el rendimiento académico en la clase de educación física habrá mejorado.

El nuevo instrumento de evaluación, nos serviría para detectar posibles problemas en alguna de las variables psicológicas estudiadas: concentración, motivación, control del estrés, autoconfianza y cohesión de equipo o de grupo.

El cuestionario inicial se debería pasar al comienzo del curso escolar. Los datos recogidos en el mismo nos permitirían poder detectar posibles problemas en alguna de las variables ya citadas. El papel del maestro, sería observar los resultados iniciales, e intervenir durante el curso en aquellas variables que se hayan obtenido resultados más bajos, de acuerdo con los parámetros señalados en este trabajo, con el fin de mejorarlas.

Al final del año académico, volveríamos a pasar nuevamente el cuestionario sobre el mismo grupo de alumnos. De esta manera, si se observaran resultados más altos a los iniciales, significaría que nuestros alumnos habrían mejorado y potenciado dichas variables. En conclusión, podemos plantear el uso de esta herramienta como medio de mejora del rendimiento académico de nuestros alumnos.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alippi, P.E. (2008). Fútbol infantil. *Revista Digital EFDeportes.com*. Buenos Aires, 118. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd118/futbol-infantil.htm>
- Anés Vela, J.L., Rodrigo Lanuza, R. y Garcés La Casa, M.J. (2009). *Psicología*. Zaragoza: Escuela Aragonesa de Entrenadores de Fútbol.
- Cantón, E. (1996). La profesión del psicólogo de la Actividad Física y el Deporte. *Información psicológica* 62-48.
- Carron, A.V. (1982). Cohesiveness in sport Group: Interpretations and consideration. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-138.
- Echeverría Moraga, N.E. (2009). El juego en el fútbol infantil. *Revista Digital EFDeportes.com*. Buenos Aires, 135. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd135/el-juego-en-el-futbol-infantil.htm>
- Farias, L.A. y Ruiz, N.D. (2010). Revalorizar la enseñanza del fútbol infantil. *Revista Digital EFDeportes.com*. Buenos Aires, 144. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd144/revalorizar-la-ensenanza-del-futbol-infantil.htm>
- Flores, A. (2008). Psicología del Deporte, una introducción, un acercamiento. *Asociación de psicología del deporte*. Recuperado de http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia_deporte/Psicologia_del_Deporte_Una_Introduccion_Un_acercamiento.pdf
- Gálvez Garrido, A.J. y Paredes Prados, J.M. (2007). Aspectos psicológicos que influyen en el deportista. *Revista Digital FDeportes.com*. Buenos Aires, 106. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd106/aspectos-psicologicos-que-influyen-en-el-futbolista.htm>
- García, J. y Llames, R. (1992). La motivación deportiva, principios generales y aplicaciones. *El entrenador español de fútbol*, 52, 43-46.

García, F. (2001). Ansiedad e indicadores de rendimiento en deportistas. *Revista Digital Efdeportes.com*. Buenos Aires, 33. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd33a/ansied.htm>

Gimeno, F. (1998). *Variables Psicológicas implicadas en el Rendimiento Deportivo: Elaboración de un Cuestionario. Tesis doctoral*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Gimeno, F. (2013). Comentario-resumen de las actividades presenciales en España y México. (2013). *Universidad Nacional de Educación a distancia (UNED)*. Recuperado de <http://www.uned.es/masterenpsicologiadel/deporte/2013/resenamayo2013.htm>

Gimeno, F., y Buceta, J. M. (2010). *Evaluación psicológica en el deporte: Cuestionario de "características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo" (CPRD)*. Madrid: Dykinson.

Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M. C. (2001). El cuestionario "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1(19), 93-113.

Gimeno, F., Buceta, J. M., y Pérez-Llantada, M. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667–672.

González-Fernández, M.D. (2010). La evaluación psicológica del deportista. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 250-258. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=77815136004>

González, G.; Tabernero, B.; y Márquez, S. (2000). Análisis de los motivos para participar en fútbol y en fútbol en la iniciación deportiva. *Revista Motricidad*, 6, 47-66.

González, L.G. (2001). Importancia del stress como objeto de estudio en psicología del deporte. *Revista Digital Efdeportes.com*, 36. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd36/stress.htm>

Herrera Garín, M. (2011). Beneficios psicológicos de la practica deportiva del futbol base. *Revista Digital Efdeportes.com*, 161. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd161/beneficios-psicologicos-del-futbol-base.htm>

Krane, V., y J. Williams (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletics: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*. 25, 203-217.

López-López, I. S. (2012). *La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: Habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente*. Granada: Editorial de la Universidad de Granada.

López-López, I.S., Jaenes-Sánchez, J.C. y Cárdenas-Vélez, D. (2013). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario “características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 13, 2, 21-30. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v13n2/art02.pdf>

Lorenzo, J. (1992). *Psicología y Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Marcén Muñío, C., Gimeno, F., Gómez Bahillo, C., (2013). *Variables psicosociales implicadas en un centro de alto rendimiento de México*. Zaragoza: Universidad de Zaragoza. Departamento de Psicología y Sociología.

Morilla, M. (1994). El papel del entrenador en la motivación deportiva. *El entrenador español de fútbol*, 60, 26-31.

Úbeda, J. (2012). El rol del psicólogo en el fútbol base. Fútbolconsulting.com. Recuperado de <http://es.slideshare.net/asbury11/el-rol-del-psicologo-en-el-ftbol-base>

Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.

7. ANEXOS

ANEXO I: Cuestionario inicial.

PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	()	()	()	TOTALMENTE DE ACUERDO
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.					
2. Mientras duermo, suelo "darle muchas vueltas" a la competición (o el partido) en la que voy a participar.					
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.					
4. Algunas veces no me encuentro motivado por entrenar.					
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.					
6. Rara vez me encuentro tan tenso como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.					
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).					
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.					
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.					
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo.					
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).					
12. A menudo estoy "muerto de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).					
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.					
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo.					

PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	()	()	()	TOTALMENTE DE ACUERDO
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.					
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).					
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.					
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.					
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).					
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo antes de que comience una competición (o un partido).					
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.					
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.					
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.					
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.					
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.					
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.					
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.					
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.					

PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	()	()	()	TOTALMENTE DE ACUERDO
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.					
30. Soy eficaz controlando mi tensión.					
31. Mi deporte es toda mi vida.					
32. Tengo fé en mí mismo(a).					
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.					
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.					
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.					
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso o preocupado					
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.					
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.					
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.					
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.					
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.					

PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	()	()	()	TOTALMENTE DE ACUERDO
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.					
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).					
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía					
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).					
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.					
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).					
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.					
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.					
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).					
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.					
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.					
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).					

PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	()	()	()	TOTALMENTE DE ACUERDO
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).					
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.					

ANEXO II: Tabla puntuaciones cuestionario inicial.

CONTROL DE ESTRÉS		INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO															
1 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0	24 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	9 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0
4	3	2	1	0													
0	1	2	3	4													
4	3	2	1	0													
3 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	26 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0	16 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0
0	1	2	3	4													
4	3	2	1	0													
4	3	2	1	0													
6 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	30 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	28 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0
0	1	2	3	4													
0	1	2	3	4													
4	3	2	1	0													
8 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	32 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	34 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0
0	1	2	3	4													
0	1	2	3	4													
4	3	2	1	0													
10 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0	36 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0	35 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0
4	3	2	1	0													
4	3	2	1	0													
4	3	2	1	0													
12 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0	41 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0	42 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
4	3	2	1	0													
4	3	2	1	0													
0	1	2	3	4													
13 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0	43 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	44 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0
4	3	2	1	0													
0	1	2	3	4													
4	3	2	1	0													
14 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0	54 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	46 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0
4	3	2	1	0													
0	1	2	3	4													
4	3	2	1	0													
17 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0		47 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0					
4	3	2	1	0													
4	3	2	1	0													
19 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0		51 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0					
4	3	2	1	0													
4	3	2	1	0													
20 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0		52 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0					
4	3	2	1	0													
4	3	2	1	0													
21 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0		53 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0					
4	3	2	1	0													
4	3	2	1	0													

Puntuación Directa: _____ Puntuación Directa: _____

MOTIVACIÓN	HABILIDAD MENTAL	COHESIÓN DE EQUIPO															
4 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0	2 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0	5 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
4	3	2	1	0													
4	3	2	1	0													
0	1	2	3	4													
15 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	7 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	11 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0
0	1	2	3	4													
0	1	2	3	4													
4	3	2	1	0													
29 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	23 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0	18 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4													
4	3	2	1	0													
0	1	2	3	4													
31 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	25 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	22 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4													
0	1	2	3	4													
0	1	2	3	4													
33 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	37 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	27 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4													
0	1	2	3	4													
0	1	2	3	4													
39 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0	40 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	38 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
4	3	2	1	0													
0	1	2	3	4													
0	1	2	3	4													
49 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	45 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4						
0	1	2	3	4													
0	1	2	3	4													
55 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	48 <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0						
0	1	2	3	4													
4	3	2	1	0													
	50 <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4											
0	1	2	3	4													

Puntuación Directa: _____ Puntuación Directa: _____ Puntuación Directa: _____

ANEXO III: Cuestionario adaptado.

PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	NI DE ACUERDO, NI EN DESACUERDO	DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
1. Suelo tener problemas de concentración cuando juego al fútbol.						
2. Mientras duermo pienso en el partido que voy a jugar.						
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.						
4. Algunas veces no estoy motivado en entrenar						
5. Me llevo muy bien con mis compañeros de equipo.						
6. A menudo me imagino haciendo o marcando el gol de la victoria.						
7. En todos los partidos tengo confianza en que lo haré bien.						
8. Cuando lo hago mal, pierdo la concentración.						
9. Me importa más como juegue yo a como juego el equipo.						
10. A menudo estoy nervioso antes de empezar un partido.						
11. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo y pierdo la concentración						
12. Durante un partido presto atención a lo que tengo que hacer y me ha dicho el entrenador.						
13. Me gusta entrenar con mis compañeros de equipo						
14. Tengo dudas en si puedo hacerlo bien en un partido.						
15. Pienso que el equipo tiene que estar unido, debe ser una "piña".						

PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	NI DE ACUERDO, NI EN DESACUERDO	DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
16. Sigo confiando en mí, aunque cometa errores o haga malos partidos.						
17. No confío siempre en mi mismo.						
18. Cuando perdemos me preocupo por mi rendimiento individual.						
19. Cuando cometo un fallo en un partido me pongo nervioso.						
20. Es importante para mí jugar bien al fútbol.						
21. El fútbol para mí forma parte de mi vida.						
22. Siempre confío en mi mismo						
23. Siempre estoy motivado en mejorar y progresar.						
24. Me desconcentro cuando los árbitros toman decisiones desacertadas.						
25. Cuando fallo, me preocupa lo que piense el entrenador o mis padres.						
26. El día anterior al partido estoy nervioso.						
27. Creo que todos somos importantes para tener éxito como equipo.						
28. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo al fútbol.						
29. En los partidos suelo animarme con palabras, pensamiento o imágenes.						

PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	NI DE ACUERDO, NI EN DESACUERDO	DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
30. Acepto lo que me dice el entrenador e intento aprender de ello.						
31. Me concentro con facilidad en los partidos.						
32. No me gusta que destaquen más el trabajo de otros que el mío.						
33. Los comentarios poco deportivos de los adversarios me hacen perder la concentración						
34. Me importan las decisiones que tome el entrenador sobre mi						
35. En los entrenamientos me concentro en lo que tengo que hacer						
36. Me motivo solo cuando los demás hablan bien de mi.						
37. Las instrucciones del entrenador me hacen perder la concentración en un entrenamiento o partido.						
38. Confío en mi mismo en los momentos difíciles.						
39. Quiero esforzarme y progresar como jugador de fútbol.						

ANEXO IV: Tabla puntuaciones cuestionario adaptado.

AUTOCONFIANZA						COHESIÓN EQUIPO						MOTIVACIÓN					
3	0	1	2	3	4							4	4	3	2	1	0
7	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	20	0	1	2	3	4
16	0	1	2	3	4	9	4	3	2	1	0	21	0	1	2	3	4
22	0	1	2	3	4	13	0	1	2	3	4	23	0	1	2	3	4
34	4	3	2	1	0	15	0	1	2	3	4	28	4	3	2	1	0
38	0	1	2	3	4	17	4	3	2	1	0	36	4	3	2	1	0
						18	0	1	2	3	4	39	0	1	2	3	4
						27	0	1	2	3	4						

Puntuación:

Puntuación:

Puntuación:

CONTROL DE ESTRÉS						CONCENTRACIÓN					
2	4	3	2	1	0						
6	0	1	2	3	4						
10	4	3	2	1	0	1	4	3	2	1	0
12	0	1	2	3	4	8	4	3	2	1	0
14	4	3	2	1	0	11	4	3	2	1	0
19	4	3	2	1	0	24	4	3	2	1	0
25	4	3	2	1	0	31	0	1	2	3	4
26	4	3	2	1	0	33	4	3	2	1	0
29	0	1	2	3	4	35	0	1	2	3	4
30	0	1	2	3	4						
32	4	3	2	1	0						
37	4	3	2	1	0						

Puntuación:

Puntuación: